Edgar Cyriax

L'ENSEIGNEMENT

DE LA

GYMNASTIQUE SCIENTIFIQUE

PAR LA

MÉTHODE SUÉDOISE

PAR

le Docteur FL. GOMMAERTS

MEMBRE TITULAIRE DE LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE DE GAND



GAND

IMPRIMERIE A. SIFFER

1900

GOMMAERTS



L'ENSEIGNEMENT

DE LA

GYMNASTIQUE SCIENTIFIQUE

PAR LA

MÉTHODE SUÉDOISE

L'ENSEIGNEMENT

DE LA

GYMNASTIQUE SCIENTIFIQUE

PAR LA

MÉTHODE SUÉDOISE

PAR

le Docteur FL. GOMMAERTS

MEMBRE TITULAIRE DE LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE DE GAND



GAND

IMPRIMERIE A. SIFFER

—

1900

AVANT-PROPOS.

Comme suite à notre travail intitulé « Aperçu général sur le Massage ou la Mécanothérapie », et après une étude approfondie de tout ce qui concerne la thérapeutique par le mouvement, nous entreprenons la tâche de décrire en quelques pages : ce que l'on est convenu d'appeler « La Gymnastique scientifique ou suédoise ».

Nous avons eu la bonne fortune de pouvoir connaître une science jusqu'ici inconnue chez nous et différente dans son essence même, de la gymnastique acrobatique pratiquée en Belgique.

Pendant notre séjour à Stockholm nous avons étudié cette méthode sous la direction des savants maîtres du Nord. Nous pouvons dire que c'est uniquement là, sur place, que l'on peut acquérir la pratique de cet art qui n'est en somme décrit que dans un nombre d'écrits excessivement restreint.

Le mode de fonctionnement de cette instruction en Suède, nous paraît à juste titre mériter l'attention de toute personne qui s'intéresse à la Gymnastique. Un remaniement de cette branche, nous semble-t-il, s'impose.

Le but que nous nous proposons est d'exposer succinctement au lecteur toute la valeur qui peut résulter d'un enseignement rationnel à tous les degrés, au point de vue des études pédagogiques, militaires et médicochirurgicales.

But de la Méthode Suédoise.

La Gymnastique scientifique (suédoise) est un système, une association d'exercices. Il s'agit d'une multitude de mouvements actifs, passifs et moléculaires classés et étudiés d'avance. Leur intensité, leur fréquence, leur forme et leur durée sont nettement déterminées et sous la dépendance d'un maître nommé « gymnaste ».

La Gymnastique se distingue donc des jeux et des exercices libres surtout pratiqués en Angleterre, où l'individu a une grande latitude dans ses mouvements suivant la volonté et les forces physiques dont il dispose. Ces derniers exercices peuvent se distinguer en Exercices récréatifs, n'exigeant que peu d'action de la part du sujet, et en Exercices athlétiques, où l'individu déploie une grande force musculaire.

Citons un genre d'exercices intermédiaires tels que l'équitation, l'escrime, qui sont des exercices moins libres que les exercices de la gymnastique scientifique, mais plus difficiles et soumis cependant à plus de règles que les jeux, nous les appellerons du nom générique : Sports.

La Gymnastique suédoise est une véritable science. L'anatomie en forme la base et les différents mouvements dont elle dispose ont pour but de mettre en jeu telle ou telle partie du corps. Le tout est sous la dépendance de la volonté.

Le système suédois est la souche de toutes les applications de la gymnastique médicale.

Il fut créé vers l'année 1814 par Ling, ancien élève de l'Université de Copenhague, plus tard professeur à Lùnd et à Stockholm.

Tandis que dans nos pays la gymnastique n'est connue que sous forme d'exercices violents, c'est-à-dire l'acrobatisme et l'athlétisme, le système de Ling s'applique aux exercices les plus doux comme aussi au massage et aux mouvements passifs ; Ling n'exclue toutefois pas complètement les exercices naturels. L'idée première du grand homme, avant tout grand patriote, était de développer la vigueur et l'adresse chez l'individu sain et en même temps de faire de la gymnastique une branche de la médecine : c'est une méthode hygiénique et thérapeutique, elle est donc applicable au faible, au malade aussi bien qu'à l'individu bien portant.

Au point de vue de l'homme en pleine santé, on peut dire qu'elle sert de moyen préventif et dans les cas contraires on doit la considérer comme moyen le plus souvent curatif et certainement palliatif dans tous les cas.

Comme on le voit, tout l'enseignement se ressent de deux tendances bien différentes : l'art militaire, et surtout l'art médical.

Le programme de Ling comprend les trois branches : Gymnastique pédagogique, Gymnastique militaire, Gymnastique médicale, intimement liées entre elles, formant un tout scientifique et du domaine de l'enseignement supérieur, puisque les professeurs de ces cours sont assimilés aux professeurs d'Université ; de plus, l'élève n'entre à l'Institut qu'après avoir subi des examens dont le grade peut être comparé à nos certificats d'Etudes moyennes complètes. La durée des études est de deux à quatres années.

Le but de ces études est d'attribuer plus d'importance aux qualités pédagogiques du candidat qu'à ses aptitudes physiques, on exige de l'élève plus de connaissances physiologiques des mouvements gymnastiques que de correction des mouvements eux-mêmes : il faut avant tout qu'il sache les appliquer rationnellement à tel ou tel sujet pour la gymnastique pédagogique et la gymnastique militaire, aussi bien que pour la gymnastique médicale. La journée pour l'élève comprend trois heures pour la partie scientifique et trois heures de travail physique.

A ce compte l'enseignement suédois est admirablement conçu. Quelque soit le grade que l'élève

aspire obtenir à la fin de ses études, il est toujours astreint à l'étude de la structure et du fonctionnement de la machine humaine (anatomie, physiologie et pathologie).

Telle est la partie scientifique de l'enseignement. Ces leçons sont données actuellement par le Professeur Murray, docteur de la faculté d'Upsal.

Outre ces cours théoriques, l'étudiant suit un cours de pédagogie, un cours d'art militaire et un cours de clinique médicale et de massage.

Les élèves femmes sont dispensées du cours de gymnastique militaire et la durée de leurs études n'est que de deux ans.

Quant aux cours d'anatomie et de physiologie, le professeur s'efforce de leur donner un caractère exclusivement pratique : dissections et explication de l'action de la gymnastique et du massage sur les muscles, nerfs, vaisseaux et organes internes.

La clinique de gymnastique médicale surtout est une école où le jeune opérateur puise une source de connaissances abondantes au point de vue pratique ; c'est là qu'il acquiert cette aptitude à appliquer aux misères humaines toutes sortes de soins médicaux sous forme de massage et de mouvements gymnastiques rationnels.

Les trois branches de l'enseignement suédois, distinctes en pratique, confèrent trois grades :

1° Le diplôme de pédagogie, qui autorise à enseigner la gymnastique dans une école primaire (Folkskol), durée des études : 2 ans; pour les athénées et collèges (Latinskol) : 3 ans.

Il est à remarquer que dans les écoles normales (séminaires), on confère aux futurs instituteurs aussi le diplôme de deux ans.

2° Le diplôme de Gymnastique militaire est conféré au récipiendaire qui aspire à une place d'Instructeur dans un régiment.

3° Le titre de Gymnaste médical est institué pour ce qui concerne le massage et la gymnastique médicale. C'est le diplôme qui demande les études les plus complètes : 4 années.

Ainsi que nous venons de le faire remarquer, le massage fait intimement partie de l'enseignement gymnastique à Stockholm. L'exercice du massage et de la gymnastique, impliquent absolument l'idée de diplôme de l'enseignement supérieur.

Gymnastique Pédagogique ou des Écoles.

Son but est de mettre la gymnastique à la portée de tous. Elle s'adresse au faible comme au fort, elle est hygiénique et non athlétique. Chez le

jeune homme elle favorise le développement normal et chez l'adulte elle tend à conserver le plus longtemps possible ses qualités physiques. La gymnastique de nos pays pêche en ce sens que nos exercices ne sont l'apanage que de quelques sujets bien doués au point de vue de la force physique. La gymnastique suédoise pédagogique s'adresse surtout à l'écolier. L'élève à l'école est placé dans les conditions les plus défavorables à son développement physique normal. La position assise n'est pas celle du repos absolu, les muscles de l'abdomen sont dans le relâchement, les muscles et les organes de la poitrine ne sont guère dans une meilleure attitude, vu que pour écrire les épaules tombent en avant. Pour ce qui concerne la colonne vertébrale, par suite de l'inclinaison du buste en avant, sa musculature subit les déviations connues sous la dénomination d'attitudes vicieuses de la taille.

Par la méthode suédoise on arrive à réagir contre toutes ces misères au moyen de procédés bien simples, facilement applicables aux enfants et le plus souvent au moyen des mouvements libres et de quelques appareils de la pédagogie suédoise.

Les exercices sont strictement réglés et se font au commandement, mais ne sont jamais des mouvements forcés.

Il existe deux séries de mouvements, les mouvements libres ou de pied ferme et les mouvements aux engins.

Mouvements libres. — Produire un exercice pour chaque segment du corps et à tour de rôle, tel est le désidératum. On tâche pour chaque mouvement de produire le plus d'amplitude possible tout en y mettant le temps le plus long, mais sans brusquer. C'est l'inverse de notre gymnastique athlétique, où on arrive au terme du mouvement en forçant. Aussi l'effet produit varie-t-il suivant les deux procédés.

Les mouvements exécutés doucement, lentement et sans secousse assouplissent les muscles, les ligaments et les articulations ; c'est le cas pour les **attitudes** de la gymnastique suédoise. Ce sont des effets hygiéniques.

Dans la gymnastique athlétique au contraire, la position est raidie et contracturée.

Par le fait même de l'amplitude des mouvements et par les attitudes que le sujet prend, il faut en arriver à des moyens correctifs de certaines déviations, c'est ce qui donne aussi à la gymnastique scientifique son caractère orthopédique, c'est aussi ce qui explique pourquoi elle est si favorable au point de vue de la santé et du développement normal de la femme. Ne perdons pas de vue que pendant chaque exercice, à chaque mouvement le

gymnaste tend à provoquer en outre une exagération des mouvements inspiratoires et expiratoires, ce qui renforce le résultat des manœuvres au point de vue hygiénique.

Nous avons assisté aux leçons données aux jeunes filles par le professeur de gymnastique pédagogique à l'athenaeum de Stockholm. Les élèves étaient, en moyenne, au nombre de soixante, chacune n'est pas exercée à tour de rôle, mais bien au commandement du professeur s'exécutent les mouvements. D'ordinaire celle du cours supérieur surveille celle du cours inférieur, et se place derrière.

On s'imagine aisément ce qu'un enseignement si bien conçu doit porter de fruits sur le moral et le physique des jeunes filles et cela surtout à un moment critique de leur formation, aussi leur constitution ainsi que leur santé s'en ressentent pendant toute leur existence.

Des Positions ou Stations.

Tout mouvement implique une position. C'est l'attitude que prend le sujet en vue d'exécuter tel ou tel exercice. Le même mouvement peut s'effectuer dans plusieurs positions, mais cependant en règle générale un mouvement donné se produit le mieux dans une position déterminée.

Cette remarque a surtout sa valeur en gymnastique médico-chirurgicale. On peut dire que les positions en Gymnastique scientifique, dérivant des habitudes propres à l'homme dans son état normal, peuvent être désignées sous le nom de : **Positions fondamentales** de départ. On compte cinq positions fondamentales de départ.

1° Position fondamentale **debout** ou **verticale**. Dans cette station l'équilibre est maintenu par la force de la pesanteur, par des ligaments et des muscles. Cette position est fondamentale en gymnastique pédagogique, gymnastique militaire et sert de point de départ pour un grand nombre des mouvements de la gymnastique médicale. Elle exprime la bonne tenue, la force, le courage et la décision. Cette station n'est naturelle que quand le sujet s'y maintient sans raideur. C'est une attitude fatigante.

2° Position fondamentale : **assis**. Le malade repose par le siége et les cuisses sur un plan horizontal, les bras pendent librement le long du corps, les pieds reposent à terre, forment un angle de 90° avec les jambes, les genoux sont réunis. Les cuisses font un angle droit avec les jambes d'une part et un autre angle droit avec le corps. Cette station repose, elle est favorable au travail intellectuel. En gymnastique médicale cette position sert de point de départ pour plusieurs exer-

cices, vu qu'elle n'est pas fatigante et qu'elle permet d'effectuer des mouvements plus concentrés et plus énergiques

3° Position ou station fondamentale **couché.** Le sujet repose étendu sur un plan horizontal, des pieds à la tête, jambes allongées et l'une contre l'autre, les bras étendus le long du corps et appuyés. Ce n'est pas une position de repos au sens strict du mot. Cette station favorise le sommeil, elle règle les mouvements rythmiques du cœur, des poumons et d'autres organes. Une de ces dérivées, la position **demi-couché** est la véritable station du repos, ici le sujet est étendu sur un plan horizontal et un plan oblique formant entre eux un angle obtus.

La position : couché, est fréquemment usitée en gymnastique médicale et principalement chez les malades faibles, anémiques, débilités.

4° Position fondamentale **à genoux.** Les genoux sont rapprochés et fléchis à angle droit, les jambes reposent par leur face antérieure sur un plan horizontal. L'équilibre est assez facile à garder, le poids du corps agit surtout sur les jambes. Cette station est fatigante, le sujet s'y maintient assez difficilement. On peut dire que c'est une position debout modifiée, elle est fréquemment usitée en thérapeutique gymnastique, dans ce cas le médecin gymnaste donne un appui au dos du

malade. Thure Brandt l'employait dans quelques mouvements de kinesithérapie gynécologique.

5° Position fondamentale **suspendu**. On peut la considérer comme une station verticale (debout), sans appui des pieds, les bras étendus verticalement écartés l'un de l'autre de la largeur des épaules et s'accrochant à une barre ou trapèze. Il est à remarquer que dans cette position il existe une contracture des muscles fléchisseurs des doigts. L'extension de la colonne vertébrale est forcée, de même pour le thorax ; la respiration et la circulation y sont donc en partie entravées, aussi après un certain temps de suspension la face du sujet devient cyanosée.

La gymnastique médicale prescrit quelques mouvements ayant leur point de départ dans la position suspendu ou ses dérivées.

Les cinq positions fondamentales de départ peuvent donner des **positions dérivées** ou dites positions de départ **secondaires** Leur nombre est pour ainsi dire illimité, la gymnastique médico-chirurgicale surtout en retire un grand avantage

Nous jugeons inutile de les passer en revue, disons uniquement qu'on les obtient en amenant un léger changement au mouvement fondamental. Leur nombre provient surtout de la multiplicité des positions de nos membres. Leur classification n'a été soumise à aucune règle.

Nomenclature des mouvements. — Nous proposons de diviser les mouvements en 1° **Mouvements gymnastiques proprement dits** et 2° en **Mouvements de Massage.** Dans la première catégorie on a : la flexion, l'extension, la torsion, la traction, le redressement, la rotation, l'écartement, le rapprochement, l'élévation, l'immobilisation, le déplacement, la projection, la circumduction, la pression, le soulèvement, la tension, le balancement et bien d'autres.

En massothérapie citons : l'effleurage, la friction, le pétrissage, le foulage, le sciage, le frappement, le claquement, le tapotement, la flagellation ou hachement, les trépidations et vibrations. Nous pouvons nous dispenser de décrire toutes ces manœuvres, attendu qu'elles ont fait l'objet de notre étude dans un travail antérieur : « Massage ou Mécanothérapie ».

La description des divers exercices proprement dits de Gymnastique suédoise sera étudiée ultérieurement dans une publication spéciale pour cet objet.

Gymnastique Militaire.

Cette partie de la Gymnastique scientifique comprend la gymnastique pédagogique décrite plus haut et de plus le maniement d'armes.

Dans toutes les armes, aussi bien pour l'armée

de terre que pour la flotte, les recrues sont instruites comme les enfants des écoles. Le programme comprend les marches, les exercices d'ensemble, le tout placé sous la règle du commandement. De rechef, dans cette branche de la gymnastique, le principe dominant est toujours la médecine. Tout élève qui aspire à entrer comme instructeur dans un régiment, outre ses études pédagogiques et militaires, fait son apprentissage aux cours de Massage et de gymnastique appliquée à la Médecine : clinique gymnastique. De ce genre d'enseignement il résulte que l'officier suédois en dehors de son service militaire peut se créer une situation sociale par son titre de Gymnaste et Masseur. Ce cumul résulte inévitablement du système d'enseignement de Ling. La position de l'officier suédois s'accommode facilement à ce genre d'occupations, vu que son temps de service n'est que de quelques mois par an. Tel était le cas pour le major Thure-Brandt, le père du massage et de la gymnastique gynécologique.

Gymnastique Médicale.

En abordant ce chapitre, nous pouvons affirmer que cette branche de la médecine n'est non seulement pas enseignée en Belgique, mais elle est en outre absolument inconnue jusqu'à présent dans notre enseignement supérieur.

A de rares exceptions près on a préconisé quelques massages et quelques exercices comme agents préventifs de certains troubles organiques, mais comme **remède** applicable aux affections internes tant qu'externes, la thérapeutique de notre pays n'en souffle mot. Nous entendons parler de la clinique de gymnastique médicale.

Les savantes leçons que nous avons suivies dans les cliniques des professeurs et dans les cliniques privées de médecins spécialistes de renom à Stockholm, nous ont initiés à cette branche de l'art de guérir non pratiquée dans nos universités, et nous ont prouvé tous les avantages que les patients ont à en retirer. Il nous semble oiseux d'insister sur les effets tant généraux que locaux produits par le massage et la gymnastique sur les organes malades. Cette question, qui est du domaine de la physiologie mécanique, nous l'avons traitée dans notre ouvrage « Aperçu général sur le Massage ou la Mécanothérapie », et dans notre travail intitulé « Traitement de l'Anémie et de la Chlorose par le Massage et la Gymnastique médicale suédoise ».

Résumons-nous en disant que : comme elle écarte toute violence, tout exercice forcé, la gymnastique médicale et le massage donnent aux malades le bénéfice des exercices justement appropriés à leur état. Cet exercice est nettement dosé et soumis à chaque cas, pour chaque partie ou pour

la totalité de l'organisme malade. L'arsenal thérapeutique dans la méthode scientifique suédoise est varié, il fourmille d'ordonnances. Il s'agit au fond de doser et de localiser l'exercice. En parlant de dosage nous touchons à la question de la Gymnastique « à deux » qui forme la base de toute la thérapeutique gymnastique.

Il faut donc un aide au malade, or cet aide c'est précisément le médecin-gymnaste qui opère constamment avec son patient. Son rôle est éminemment important : par son instruction scientifique et médicale, par son tact, il sera capable d'effectuer non seulement le dosage dont nous parlions plus haut, mais il arrive à graduer l'effort musculaire que le malade doit produire, et cela : en augmentant ou en diminuant l'intensité de la résistance qu'il oppose personnellement lui-même. Les explications que nous venons de donner s'attachent à la partie de la gymnastique médicale dite « manuelle » par opposition à la Gymnastique « médicomécanique » inventée par le Dr Zander, de Stockholm. Les deux procédés produisent des résultats quasi-identiques.

Zander remplace le médecin-gymnaste par les appareils mécaniques, au moyen desquels le sujet effectue les mouvements curatifs.

Ce genre d'exercices n'est pas applicable à la gymnastique pédagogique ni à la gymnastique

militaire. Les considérations générales sur la gymnastique médicale telle que nous venons de la décrire, prouvent assez quels fruits cette partie de la thérapeutique pourrait porter chez nos patients, si l'enseignement supérieur daignait s'en préoccuper ; malheureusement voilà une lacune qui est loin d'être comblée. Notre enseignement primaire et moyen sont pourvus d'une gymnastique irrationnelle.

Nous avons insisté plus haut sur la valeur des mouvements libres dans le domaine de la Gymnastique pédagogique. Ils font évidemment partie de la gymnastique médicale, c'est-à-dire que le massage y occupe une place prépondérante, c'est le type des mouvements dits passifs.

Classification des mouvements. On peut diviser les mouvements, en **mouvements actifs** et **mouvements passifs**.

I. Mouvements actifs - L'individu les exerce spontanément, c'est-à-dire grâce à sa volonté et par ses propres forces. Tous les mouvements de la gymnastique pédagogique font partie de ce groupe, quelques-uns sont du domaine de la Gymnastique médicale.

On les divise à leur tour en :

1° Mouvements actifs **sans appui** ; ce sont les mouvements libres.

2° Mouvements actifs **avec appui**, si un aide

ou des appareils ad hoc interviennent. Ces derniers se subdivisent à leur tour en :

a) **Mouvements actifs-passifs** ou double-concentriques Dans ce cas c'est le sujet qui exécute et un ou plusieurs aides résistent.

b) **Mouvements passifs-actifs** ou double-excentriques, où le sujet offre la résistance et le ou les aides exécutent

II Mouvements passifs. Le sujet est passif, c'est-à-dire que le médecin-gymnaste exécute à lui seul ou aidé d'autres gymnastes, un mouvement quelconque **sur** une partie du corps ou **avec** une partie du corps. C'est ici que se range le massage.

Cette même classification peut s'attacher à la Gymnastique de Zander, où les gymnastes ou aides sont remplacés par des moteurs mécaniques.

Appareils de Gymnastique.

La gymnastique scientifique ayant un but absolument différent de cette gymnastique athlétique et acrobatique acclimatée chez nous, emploiera aussi des appareils bien moins compliqués.

Le Gymnase suédois possède un outillage bien simple : anneaux, trapèze, barres fixes, parallèles et autres appareils de cirque y font presque toujours défaut; l'élève n'exécute jamais les exercices qui exigent les grands efforts des membres supérieurs.

La suspension, quand elle s'effectue, a toujours lieu à bras tendus. Comme nous le disions antérieurement : l'effort est banni, la gymnastique doit être à la portée du faible et du fort. L'Institut central de Stockholm nous représente le type des gymnases suédois Les appareils qu'on y rencontre sont en nombre très restreint et servent pour la gymnastique pédagogique et militaire aussi bien que pour la clinique médico-chirurgicale.

Les murs des salles sont couverts d'**Espaliers simples :** série de barreaux horizontaux parallèles entre eux, distants de 10 à 20 centimètres et dont le diamètre est proportionné à une bonne prise de main.

L'**espalier double** consiste en un poteau vertical, muni d'échelons placés en travers.

Les **cordes** de 5 à 6 centimètres de diamètre. Elles sont inutiles pour la gymnastique médicale.

Les **perches parallèles et verticales**, de 6 à 8 centimètres de diamètre et hautes de 2,50 mètres ; on en construit d'ordinaire une fixe et deux mobiles qui peuvent glisser sur des roulettes dans une rainure correspondante.

Les deux perches mobiles sont réunies entre elles par une traverse de 70 centimètres de long.

Les **échelles** formant un assemblage d'échelles disposées en carré et descendant du plafond obliquement vers le mur jusqu'à une hauteur de 1,50 mètre.

La **Bôme suédoise** est un des engins les plus précieux et principalement employée en gymnastique médicale.

C'est une barre, poutre horizontale, mobile de bas en haut dans des gorges parallèles. Elle peut s'élever et s'abaisser sur vingt à vingt-cinq degrés différents, depuis 50 centimètres jusqu'à 1,50 mètre au-dessus du sol. En général la face supérieure de la bôme est capitonnée. Elle sert le plus souvent comme appareil d'appui, rarement comme engin de suspension (traitement des scolioses) et dans ce cas la suspension se fait à bras tendus.

Les **Mâts**. Ce sont de longs cylindres en bois placés horizontalement ou obliquement : appareils d'appui.

Les **bâtons** ou **cannes** ont un diamètre de trois centimètres et une longueur de trente, ou quarante-cinq ou septante-cinq centimètres.

La gymnastique médicale se sert des mêmes appareils, tout en y ajoutant d'autres, devant être utilisés dans certains cas spéciaux Nous citerons les principaux :

Les **coussins** rembourés, ayant quarante à cinquante centimètres carrés. Les **tabourets** mobiles, les **bancs** et les **chaises**, la **sangle à suspension**, longue d'un mètre environ, munie aux deux extrémités de poignées en bois ou en fer recouvertes de cuir.

L'appareil dont le médecin-gymnaste se sert le plus souvent, est le **plint**. C'est une espèce de table rectangulaire dont la partie horizontale est munie d'une courroie, servant à immobiliser les cuisses à l'occasion de certains exercices. L'appareil est muni de ce que l'on nomme les appuis pour les pieds, placés en dehors des quatre pieds du plint à droite et à gauche et qui sont eux mêmes pourvus d'un étrier en cuir, destiné à fixer les pieds. Il existe deux formes de plint :

1° Le **plint haut**, on en fait de trois dimensions et 2° le **plint bas**, dont les pieds sont plus courts et une partie de la table forme plan incliné, de façon à pouvoir procurer au malade les positions assis, demi-couché ou couché, suivant les besoins du traitement.

Outre ces quelques engins, la gymnastique médicale peut s'effectuer au moyen de machines. Dans ce cas, la main du médecin ou du gymnaste est remplacée par un moteur mécanique. Cette forme de la gymnastique médicale est nommée Médicomécanique. Inventée par le Dr G. Zander, de Stockholm, ce n'est pas une méthode à part, mais elle représente des procédés d'exécution différents pour des mouvements identiques à ceux de la gymnastique de Ling, nommée gymnastique médicale manuelle. Au fond, le but poursuivi par les deux systèmes est le même.

Décrire les divers instruments et appareils dont dispose la gymnastique médicomécanique, nous paraît une besogne inutile. Cette pratique est exposée tout au long avec force détails dans trois travaux spéciaux, ceux des Drs G. Zander et A. Levertin de Stockholm, et Scholder de Lausanne. Cette gymnastique se fait surtout dans les « Instituts médicomécaniques », vastes installations comprenant une centaine d'appareils distincts mis en mouvement par la force motrice du gaz, de la vapeur ou de l'électricité. Nous avons vu fonctionner de telles installations chez Zander, Levertin et Ahman à Stockholm, chez Schütz à Berlin, chez Staffel à Wiesbaden, chez Wagner à Aix-la-chapelle, chez Nebel à Francfort, à Bruxelles chez notre confrère Le Marinel. De semblables instituts sont actuellement installés dans un grand nombre de villes allemandes et autrichiennes, de même à Paris et à Aix-les-Bains.

Clinique gymnastique.

Rien n'est plus intéressant que de visiter une clinique gymnastique. Nous n'avons en Belgique rien de semblable, l'établissement clinique suédois est vraiment original. La salle en général est spacieuse, bien aérée, elle sert aux deux sexes, les hommes malades y sont traités à certaines heures

et les femmes à d'autres heures. C'est en somme un véritable gymnase, contenant les engins de la gymnastique médicale décrits plus haut. Le patient y vient demander des exercices tout comme chez nous il se rend chez le pharmacien; les mouvements sont inscrits sur une feuille d'ordonnance.

Le professeur examine avec ses élèves les malades, à tour de rôle, il s'agit au fond d'une policlinique. Une fois le diagnostic posé, chaque élève s'occupe individuellement d'un ou de plusieurs patients. S'agit-il d'employer deux aides, un élève aide son collègue ou bien un des malades au repos prête son assistance. Comme on le voit, de telles cliniques présentent un réel attrait, un véritable cachet.

Les diverses manœuvres de massage jouent un rôle prépondérant dans ce genre de médication : certaines manipulations se font à découvert, d'autres par dessus les habits.

Quelques petites salles isolées sont attenantes à la salle principale, elles sont destinées aux patients qui manifestent le désir d'être massés séparément; c'est aussi là que se pratique le massage abdominal et gynécologique. Ce genre de traitement s'adapte facilement aux mœurs suédoises. La gymnastique médicale remplace les remèdes, elle est capable de combattre la généralité des affections médicales et chirurgicales, elle s'atta-

que aux affections de presque tous les systèmes de l'organisme. Elle joue un rôle plus qu'important dans les affections générales et constitutionnelles. Les troubles de la respiration, de la circulation, les maladies nerveuses et abdominales, les déviations du rachis et des membres, les affections gynécologiques sont admirablement traitées par la cure gymnastique. Quant aux maladies chirurgicales, personne ne songera à contester les bénéfices réels que l'on obtient dans tous les cas de tramnatisme au moyen des trois facteurs : massage, mouvements actifs et mouvements passifs.

Formulaire gymnastique. — L'inscription d'une ordonnance gymnastique pour représenter un mouvement simple ou compliqué, doit être la plus simple possible. Les différents termes abréviatifs techniques employés de nos jours par le médecin gymnaste, sont à peu d'exceptions près, ceux que le père de la méthode suédoise nous a dictés.

Tout mouvement gymnastiqne comprend deux parties :

1° La station ou position qui constitue le point de départ et le point d'arrivée du mouvement ;

2° Le mouvement lui-même.

Pour formuler on indique en premier lieu la position de départ et ensuite on écrit quel espèce de mouvement on devra effectuer. Si au cours d'un exercice, le malade est placé sur un plan plus élevé

que le médecin, on fait précéder l'ordonnance du mot « haut » ; s'il est plus bas que le gymnaste, on emploie la particule « bas » placée devant l'énoncé du mouvement.

Le terme « contre » s'ajoute à la position de départ, si l'exercice doit se faire le sujet fesant face à l'opérateur, à un mur, un meuble ou tout autre appareil.

Les mots « droit » ou « gauche » indiquent de quel côté le mouvement devra se faire, à partir du point de départ.

Dans toute formule de gymnastique thérapeutique on est convenu de placer le signe (:) devant l'inscription du mouvement, si ce dernier requiert un aide (médecin-gymnaste). Le signe (: :) indique l'assistance de deux aides.

Pour le mouvement libre-actif on n'emploie aucun signe, vu que le sujet l'exécute sans aide.

Le signe (**:**) s'inscrit **avant** le mouvement passif et **avant** le mouvement passif-actif :

Ce même signe s'inscrit **après** le mouvement lors du mouvement actif-passif. Il en est de même dans tous les cas où l'opérateur ne sert que de guide et de simple appui.

Si le mot qui désigne le mouvement est énoncé au singulier, le mouvement s'exécute d'abord plusieurs fois à gauche et ensuite plusieurs fois à droite.

Si le mot indiquant le mouvement est au pluriel, on l'effectuera alternativement à gauche et à droite.

DU MÊME AUTEUR :

Aperçu général sur le Massage ou la Mécanothérapie.

—

De la Mécanothérapie comme traitement de la Sciatique.

—

Traitement de l'Anémie et de la Chlorose par le Massage et la Gymnastique suédoise.